«Согласованно»	«Утверждаю»
Заместитель директора школы по УВР	01 сентября 2016 г.
_____Т.М. Останний	Директор МБОУ СОШ № 19
	_____А.С. Козлов
Приказ № 79	Приказ № 79
От «29» августа 2016 г.	От «29» августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
Для 9 класса
На 2016-2017 учебный год
Количество часов: 102 часов; в неделю 3 часа

Составитель программы:
Исаева Светлана Николаевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

Место предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную.* В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

9 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

9класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений

из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

9 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

9-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле- менты йоги.

1.5. Баскетбол.

9-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. **Волейбол.**

9-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

9-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. **Легкая атлетика.**

9-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая	Физические упражнения	Юнош	Девушк
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег	14,3	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-

	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливост	Бег 2000 м, мин	-	10.00
	Бег 3000 м, мин	13,	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
-

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

№ п/п	Тема урока		дата	
			план	факт
1 четверть				
1	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных, силовых способностей.	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания (на дальность), в цель.	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча в цель, на дальность.		
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания на дальность	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в цель, на дальность.		
5	Совершенствование техники длительного бега.	Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6	Совершенствование техники	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		

	длительного бега. Игра.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7	Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей.	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.		
8	Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей.	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания		
9	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания на дальность	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат.		
10	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники метания	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.		
11	Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие скоростных способностей.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.		
12	Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие скоростных способностей.	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.		
13	Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие силовых, скоростных способностей.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.		
14	Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие		

		скоростно-силовых качеств.		
15	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных сил. способностей.	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		
16	Совершенствование техники длительного бега. Игра	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
17	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.		
18	Развитие выносливости. Игра.	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.		
19	Развитие выносливости.	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.		
20	Развитие выносливости. Игра	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.		
21	Развитие выносливости.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.		
22	Развитие выносливости. Игра	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и		

		длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.		
23	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.		
24	Развитие выносливости.	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.		
25	Развитие выносливости.	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.		
26	Развитие выносливости. Игра	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.		
27	Развитие выносливости.	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.		
2 четверть				
28 (1)	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		
29 (2)	Совершенствование ловли и передачи мяча. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		

30 (3)	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра		
31 (4)	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
32 (5)	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
33 (6)	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
34 (7)	Совершенствование техники защиты. Совершенствование игры.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
35 (8)	Совершенствование техники бросков мяча. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		
36 (9)	Совершенствование техники ведения, бросков мяча. Овладение	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной		

	игрой.	рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола		
37 (10)	. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.		
38 (11)	Освоение и совершение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.		
39 (12)	Освоение и совершение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.		
40 (13)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		
41 (14)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Игра	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		
42 (15)	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей .	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра		
43 (16)	Развитие координационных способностей, гибкости. Игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых		

		взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола			
44 (17)	Развитие гибкости. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола			
45 (18)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие координационных способностей.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола			
46 (19)	Развитие координационных способностей . Развитие силовых способностей.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола			
47 (20)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие координационных способностей.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			
48 (21)	Развитие координационных способностей. Игра	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			
3 четверть					

49 (1)	Освоение и совершение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.		
50 (2)	Освоение и совершение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Игра.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.		
51 (3)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		
52 (4)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		
53 (5)	Развитие координационных способностей . Развитие скоростно-силовых способностей.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра		
54 (6)	Развитие координационных способностей, гибкости. Игра	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
55 (7)	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей .	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		

56 (8)	Развитие координационных способностей . Игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
57 (9)	Освоение и совершение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
58 (10)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Игра	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		
59 (11)	Совершенствование техники передачи, остановок ,стоек. Совершенствование ловли.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
60 (12)	Совершенствование ловли и передачи мяча. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
62 (13)	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.		
63 (14)	Совершенствование техники ведения мяча, бросков.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной		

	Совершенствование техники защитных действий.	рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.		
64 (15)	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
65 (16)	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		
66 (17)	Совершенствование техники защитных действий. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		
67 (18)	Совершенствование техники защитных действий. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола		
68 (19)	Совершенствование техники игры. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
69 (20)	Совершенствование техники игры. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная		

		игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
70 (21)	Совершенствование техники бросков мяча. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
71 (22)	Совершенствование техники бросков мяча. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
72 (23)	Совершенствование техники ведения мяча. Овладение игрой.	Ведение мяча одной рукой и попеременно двумя. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
73 (24)	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Ведение мяча одной рукой и попеременно двумя. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
74 (25)	Совершенствование техники игры. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
75 (26)	Совершенствование техники игры. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		

76 (27)	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Ведение мяча одной рукой и попеременно двумя. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
77 (28)	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
78 (29)	Совершенствование техники защитных действий. Овладение игрой.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола		
79 (30)	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Ведение мяча одной рукой и попеременно двумя. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.		
4 четверть				
80 (1)	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		
81 (2)	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных, силовых способностей.	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
82 (3)	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания (на дальность), в цель.	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча в цель, на дальность.		
83 (4)	Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые		

	Совершенствование техники метания на дальность	упражнения. Метание малого мяча в цель, на дальность.		
84 (5)	Совершенствование техники длительного бега.	Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.		
85 (6)	Совершенствование техники длительного бега. Игра.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств.		
86 (7)	Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей.	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.		
87 (8)	Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей.	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания		
88 (9)	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания на дальность	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат.		
89 (10)	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники метания	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.		
90 (11)	Развитие выносливости. Игра.	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.		
91 (12)	Развитие выносливости. Игра.	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.		

92 (13)	Развитие выносливости.	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.		
93 (14)	Развитие выносливости.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.		
94 (15)	Принятие нормативов.	Низкий старт 40, 50-60м. Прыжок с места. ОРУ. Челночный бег. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
95 (16)	Принятие нормативов.	Бег на результат 60м. ОРУ. Подтягивание, наклоны.		
96 (17)	Развитие выносливости. Игра.	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.		
97 (18)	Развитие выносливости.	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.		
98 (19)	Развитие выносливости. Игра.	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.		
99 (20)	Развитие выносливости. Игра	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища		

		при метании мяча.		
100 (21)	Развитие выносливости.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.		
101 (22)	Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей.	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания		
102 (23)	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания на дальность	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат.		